

Saludamos las preocupaciones

TEXTO: BARBARA FORRO FOTOS: LI SA RÄDLEIN

Con Wingwave, los problemas de equitación desvanecerse en el aire.

CAVALLO prueba el método de entrenamiento para usted.

S

Imagina que alguien te saluda justo delante de la cara, como el ciclista de la foto. Mueve su...

Siga estos movimientos con la mirada y diga adiós a los problemas de conducción que arrastra desde hace años. Siga estos movimientos con la mirada y diga adiós a los problemas de conducción que arrastra desde hace años y que ahora prácticamente se esfuman. suena demasiado bien para ser verdad? Sin embargo, el método de entrenamiento "wingwave" se basa exactamente en esta técnica.

El equipo editorial de CAVALLO se mostró bastante escéptico cuando' conoció el método. Estrés y bloqueos al montar simplemente



¿Alejarlos? Eso suena bastante raro. ¿Y se supone que funciona? Queríamos saber si realmente funciona. Tienes problemas de conducción

wir CAVALLO-Redakteure schließlich genauso wie andere Reiter auch. Wingwave-Coach Judith Diekmann aus der Nähe von Oldenburg in Niedersachsen, selbst Reiterin, stellte uns die Methode vor.

Denn auch wenn sich diese Wink-Technik ziemlich seltsam anhört: Dahinter steckt ein


base científica. Los entrenadores de Wingwave denominan al movimiento Link fase REM despierto. La fase REM

Phasen (Abkürzung für rapid eye movements) kommen während unseres Schlafs vor. Dabei bewegen sich die Augen sehr schnell; so verarbeitet das Gehirn die Erlebnisse des Tages. Genau das ahmt die Wink-Technik nach: Indem ein Wingwave-Coach die Hand sehr schnell von links nach rechts

experiencias se procesan en el cerebro cuando el jinete está despierto. En el caso de los jinetes, puede tratarse de miedos o bloqueos.

Um die Wink-Technik erfolgreich anwenden zu können, muss der Wingwave-Coach jedoch zuvor wissen, was genau den Reiter belastet. Das findet er mit dem sogenannten Myostatik-Test heraus. Dabei drückt ein Reiter Daumen und Zeigefinger in einer O-Form aneinander. Der Wingwave-Coach versucht dann, die Finger auseinander zu ziehen. Ist der Reiter ruhig und gelassen, gelingt das nicht. Anders sieht es aus, wenn der Coach Aussagen zu möglichen Stress-Auslösern stellt, wie etwa zu Stürzen, Unfällen oder speziellen Situationen wie Ausritten oder Turnieren. Löst diese Vorstellung beim Reiter Stress aus, lässt der Druck zwischen den Fingern nach. Der Wingwave-Coach kann dann Daumen und Zeigefinger mühelos voneinander trennen.

Auf diese Weise findet der Trainer heraus, was genau den Reiter blockiert. Mit Hilfe der Wink-Technik werden diese Stress-Auslöser zuerst verarbeitet und danach mit neuen, positiven Gefühlen aufgeladen. Hat der Reiter beispielsweise Angst vor einem Sprung über ein Hindernis, denkt er während des abschließenden Winkens daran, wie er das Hindernis leicht und problemlos bewältigt. Das positive Bild überlagert dann künftig das negative Bild.

Die zwei CAVALLO-Redakteurinnen Kristina Hofer und Barbara Forro, die die 

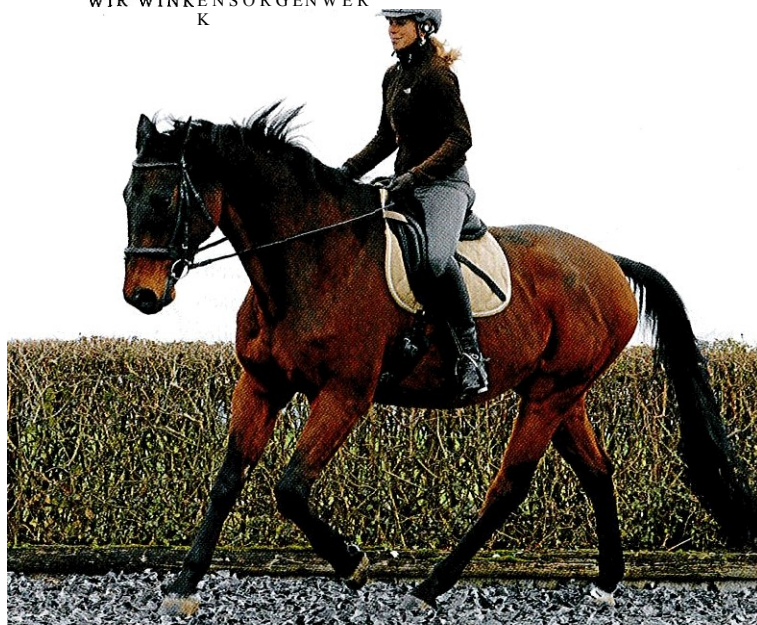
DIE CAVALLO-EXPERTIN

JUDITH DIEKMANN

Judith Diekmann ist Reiterin und kennt daher die vielfältigen Reitprobleme. Sie ist Wingwave-Lehrtrainerin und bietet neben Einzelcoachings auch Training für Gruppen sowie Wingwave-Coach-Ausbildungen an.

WWW.POTENZIALE-NUTZEN.DE





Redakteurin Barbara Forro (Foto links) dreht beim Reiten ihr linkes Handgelenk ein. Ihre Kollegin Kristina Hofer (Foto rechts) hatte vor Jahren einen schweren Reitunfall. Wenn sie ein unbekanntes Pferd zum ersten Mal galoppiert, ist ihr flau im Magen. Bei beiden half das Coaching.

método, han tenido éxito con pulverizaciones de agua.

de los dos primeros días de entrenamiento, los dos jinetes no tienen problemas - pero otros: Krisrina Hofer se cayó pesadamente de un caballo al galope hace años. Desde entonces tiene un mal. Kristina Hofer consigue galopar tranquilamente sobre un caballo desconocido por primera vez. Barbara. Y ello a pesar de que el tamaño del caballo la hace sentirse aún más insegura al principio. ¿Solucionará realmente estos problemas el entrenamiento Wingwave de Barbara Forro?

Pues sí. Porque después

La mano gira todo su asiento.

El ejemplo de los editores de CAVALLO demuestra que el Coaching Wingwave puede ser un buen método para que cualquier jinete resuelva miedos y bloqueos obstinados.

Cuando el jinete está más relajado en la silla, esta soltura también tiene un efecto positivo en el caballo. De este modo, el coaching hace posible una mejor equitación. En las páginas siguientes le mostraremos exactamente cómo funciona el método Wingwave con los jinetes.

CÓMO ENCONTRAR UN ENTRENADOR WINGWAVE ADECUADO PARA USTED

CONTACTO ENTRENADORES: Hay más de 4000 entrenadores Wingwave certificados en todo el mundo. Puede encontrar las direcciones de los entrenadores de su zona en www.wingwave.com. Cuando se trabaja con problemas de conducción, la propia experiencia de conducción del entrenador es muy útil.

QUÉ SIGNIFICA WINGWAVE: La Wingwave es una palabra artificial formada por "wing" (ala) y "wave" (onda). "Wing" representa la idea de que el aleteo de las alas de una mariposa puede cambiar el clima al otro lado de la Tierra. Esto significa que un entrenamiento pequeño pero preciso puede tener un gran impacto. La segunda parte de la palabra "ola" viene de "Onda cerebral", gran idea o destello de inspiración. Esto es exactamente lo que el coaching pretende evocar. El método es

todavía relativamente joven, por cierto. Fue puesto al día. En 2001, los psicoterapeutas Cora del sistema límbico al cerebro. Besser-Siegmund y Harry Siegmund La técnica tiene su origen en la terapia del trauma pie.

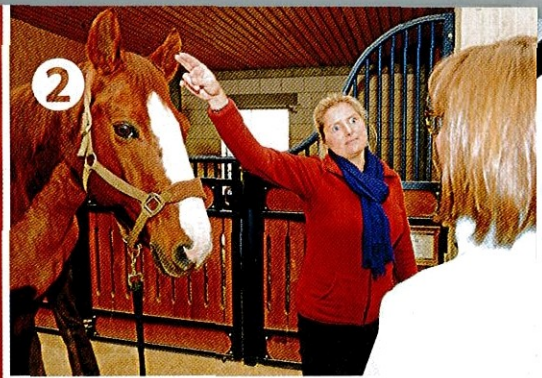
Además, ambos sistemas, cerebral y (bilateral

LO QUE OCURRE EN EL CEREBRO: En el estimulación hemisférica); esto mejora el sistema límbico, una parte de la también la capacidad de pensar. cerebro, se

procesan las experiencias positivas y negativas. Esto ocurre normalmente durante el sueño, en las fases REM. Si una experiencia no se procesa, queda como una especie de llaga. Si la persona se encuentra en una situación similar, el sistema límbico da la alarma y desencadena el estrés. Ejemplo: Después de una caída, un jinete tiene miedo de volver a subirse al caballo. El procesamiento de tales experiencias negativas se transmite a la vigilia Fases REM en Wingwave Coaching

Las emociones rápidas penetran en la mente. subconsciente y trabajar allí.





1 Lösen sich die Finger beim Test, ist die Reiterin gestresst. 2 Das Winken beruhigt die Redakteurin. 3 Coach Judith Diekmann (Mitte) erklärt den beiden CAVALLO-Redakteurinnen Kristina Hofer (l.) und Barbara Forro, wie das Gehirn arbeitet.

DIE VORARBEIT

Leistungsdruck, Perfektionismus, mangelndes Selbstvertrauen, Stress, Angst vor oder nach einem Unfall oder vor bestimmten Situationen wie Springen: All das kann Reiter im Sattel oder im Umgang mit ihrem Pferd blockieren. Doch genau für diese Probleme eignet sich die Wingwave-Methode perfekt, findet Coach Judith Diekmann.

PROBLEMFALL REITER

Sin embargo, el requisito previo es que el

Reiter die Probleme selbst auslöst – und nicht das Pferd. Geht ein Pferd etwa bei verschiedenen Reitern immer wieder durch, lässt sich die Angst des Reiters nicht durch ein Coaching auflösen. „Der Reiter muss der Auslöser sein und beispielsweise seine Angst aufs Pferd übertragen“, erklärt Judith Diekmann. „Dann lässt sich die Angst auch bewältigen.“

Um Ängste und Blockaden zu lösen, braucht sie gewöhnlich drei bis fünf Coaching-Termine. Dazwischen liegen jeweils zwei bis sechs Wochen. Im CAVALLO-Test wird dieser Zeitrahmen geschrumpft: Die Redakteurinnen bekommen je ein Einzel-Coaching. Dabei testet Judith Diekmann, was die beiden Reiterinnen blockiert.

Redakteurin Kristina Hofer hatte vor Jahren einen schweren Reitunfall. Das Pferd stürzte im Galopp, Kristina Hofer brach sich dabei das Bein. Seither hat sie ein flaes Gefühl im Magen, wenn sie auf einem unbekannten Pferd zum ersten Mal galoppiert. Ihre Kollegin Barbara Forro hat ein anderes Problem: Sie dreht immer wieder die linke Hand ein und wird so im Oberkörper schief.

WAS BLOCKIERT GENAU?

Was die beiden genau blockiert, zeigt der Myostatik-Test. Bei Kristina Hofer sind es die Unfall-Nachwirkungen. Die Blockaden können aber auch im Unterbewusstsein versteckt sein. Das zeigt das Beispiel von Barbara Forro. Hier liegt die Ursache im Schulsport: Bei einer Turnübung auf dem Schwebebalken hatte sie Angst davor, daneben zu greifen. Das sorgt heute noch dafür, dass sie ihre Hand beim Reiten eindreht. Auf diese Idee wäre die Reiterin nie gekommen.

Um die Stress-Auslöser zu löschen, nutzt Judith Diekmann die Wink-Technik. Dafür bewegt sie ihre Hand vor der Reiterin schnell hin und her, die ihr mit den Augen folgt. Was während des Winkens im Gehirn passiert, erklärt Judith Diekmann mit Einkaufsstützen:

„Das Verarbeiten von emotionalen Erlebnissen ist wie nach einem Großeinkauf. Das Gehirn räumt nach dem Einkauf die Inhalte der Einkaufsstützen normalerweise weg. Bleibt eine Tüte im Flur stehen, stolpern Sie immer wieder darüber. Das ist quasi das, was Sie beim Reiten blockiert. Die Wink-Bewegung bewirkt, dass diese Erlebnis-Tüte nachträglich aufgeräumt wird.“

POSITIVE C DANK K N

Es wird aber nicht nur das schlechte Erlebnis verarbeitet, sondern es kommt noch ein positives hinzu. Beide Reiterinnen sollen daran denken, wie sie ihr Problem meistern. Kristina Hofer galoppiert also in Gedanken gelassen an, Barbara Forro sitzt mit aufrechten Händen im Sattel. Abends hören beide Wingwave-Musik. Das verstärkt den Coaching-Effekt: Die Musik hat einen Links-Rechts-Takt, im Hintergrund laufen Naturgeräusche. Das entspannt und hilft dem Gehirn, mit Blockaden aufzuräumen.

Unfälle können Reiter ganz offensichtlich blockieren. Manchmal sind Problemursachen versteckt. Im Coaching wird analysiert, was den Reiter behindert. Probleme werden so zielgenau behoben. 🐾



AUF DEM PFERD



@ El miedo al primer galope desaparece para la editora de CAVALLO Cristina Hofer. @ La entrenadora Judith Diekmann apoya al jinete desde el suelo. @ Las cosas van mejor con un botón en la oreja: la música Wingwave relaja a la redactora Barbara Forro.

Los redactores de CAVALLO empiezan el segundo día de coaching relajados y tensos al mismo tiempo. Relajadas por el coaching, tensas por la pregunta: ¿Cómo afecta Wingwave a la equitación? Durante el trayecto al primer establo, Judith Diekmann comprueba con la redactora Kristina Hofer, con ayuda del test miostático, cómo ha funcionado el coaching. Todo va bien, Cristina Hofer está relajada.

Sin embargo, esto cambia cuando se enfrenta por primera vez al caballo de la prueba, un castrado coronado y macizo. Su tamaño la estresa, sobre todo porque el propietario le ha dicho de antemano que al caballo le gusta corcovear de vez en cuando.

EL ESTRÉS SE RESUELVE

Por ello, Judith Diekmann vuelve a referirse a los movimientos REtVt. En el establo con vistas al caballo, se trabajan las emociones negativas. Después, se le entrega al montador un reproductor MP3 con música de ondas de ala. Se supone que esta música especial mantiene bajo el nivel de estrés mientras se monta a caballo.

Después de que Cristina Hofer se siente en la silla, Judith Diekmann comprueba periódicamente el grado de estrés de la

amazona con la prueba miostática.

40
ES

CAVALLO.

después de algunas vueltas al paso, así como después del primer trote. Para liberar la tensión, Cristina Hofer sigue los movimientos de la mano REM desde la silla 1 mientras está de pie. Mientras lo hace, piensa en algo bonito. Parece que funciona: A continuación, se pide a la amazona que salga al galope, lo que hace sin problemas. La prueba miostática después del galope demuestra que el estrés ha desaparecido. También se ve en la cara de Cristina Hofer: Está radiante y parece muy aliviada.

MANOS ERGUIDAS

Con el primer piloto, el entrenador Wingwave eliminó con éxito la blockade. ¿Y con el segundo probador? El procedimiento de Barbara Forro antes de montar es el siguiente

el jinete en está estresado. También debe montar con música Wingwave en los oídos.

El entrenamiento también tuvo efecto en la segunda probadora. Sus manos permanecen erguidas sin girarse hacia dentro como antes. Así lo confirman las dos observadoras desde abajo, la entrenadora Judith Diekmann y la fotógrafa de CAVALLO Lisa Rädlein, presente en la cita in situ. Barbara Forro también observa que las

cambió sus manos positivamente. Porque ella' se mantiene erguida en la parte superior del cuerpo, no se bloquea y por lo tanto tampoco su caballo.

ONDA TIENE UN EFECTO

Wingwave parece haber mejorado el proceso de maduración en muy poco tiempo. ¿Y a largo plazo? Dos semanas después del coaching, Cristina Hofer vuelve a montar un caballo desconocido. La sensación de hundimiento del galope ha desaparecido. Queda por ver cómo será varias semanas después del coaching. Con el segundo jinete, el Efecto positivo disminuye lentamente. Después de unas cuatro semanas, el problema de la mano reaparece. En este caso, no basta con una sesión de coaching. Para mantener el efecto positivo

El coaching de ondas también puede resolver problemas persistentes, y con relativa rapidez. Así que, para quienes llevan tiempo dándole vueltas a un problema de conducción, el coaching puede ser una forma de resolverlo. Para un cambio duradero, el piloto puede necesitar varias sesiones, dependiendo del problema.

von Energie zu unterstützen, mit dem
regelmäßiges Hören der Wingwave-Musik
Der Versuch bestätigt, dass das Win